

Tarea Para Padres, Maestros, Y Cuidadores

Traducción al castellano: Cassie Mason

Kidpower is an educational charitable organization that, since 1989, has brought "People Safety" education to over 1.2 million children, teenagers, and adults, including those with special needs, from many different cultures - close to home and around the world. For publications; free articles, podcasts and e-newsletter; and information about our services and locations, please visit www.kidpower.org.

Copyright © 2009 Irene van der Zande. All rights reserved. Permission is granted to print this PDF and copy this article for personal or free charitable use only as long as the Kidpower information and this copyright notice are clearly visible. For example, this means you can use this article as an educator in your classroom. However, prior written permission is required to reproduce this article in any other printed or digital form for any other purpose including on websites, in newsletters, or as part of a paid publication or service. Please contact safety@kidpower.org.

Aprenda Sobre Kidpower Teenpower Fullpower International

Kidpower es una organización sin fines de lucro fundada en 1989, cuya misión es ayudar a la gente de todas edades, habilidades y condiciones, a mantenerse segura, actuar sabiamente, y creer en sí misma. Hemos servido a más de un millón de niños, adolescentes y adultos en los Estados Unidos y otros países. Kidpower es recomendado por educadores, expertos en salud mental, y autoridades porque es eficaz y positivo.

El principio fundamental de Kidpower es que la seguridad y la autoestima de una persona son más importantes que la vergüenza, la inconveniencia, o la ofensa de cualquier otra persona. Trabajamos con adultos sobre cómo crear Culturas de Cuidado, Seguridad y Respeto de Todos en todos los aspectos de sus vidas. Las habilidades que enseñamos ayudan a los estudiantes a protegerse a sí mismos de los agresores, el abuso sexual y el secuestro. Conocer estas habilidades aumenta la autoestima y da a la mayoría de estudiantes un sentido de ser valiosos y poderosos. Para recursos adicionales incluyendo servicios locales, artículos, libros y nuestro mensual boletín visite nuestra página de Internet www.kidpower.org.

Establezca Lugares Seguros y Enseñe Estrategias de Seguridad

Hágase cargo de la seguridad en los lugares adonde vayan los niños: en casa, con amigos, con familia y en la escuela. Asegúrese que las reglas son claras, hay un adulto encargado, y hay un plan alternativo en caso de que algo cambie o salga mal. Enseñe a los niños normas de seguridad con fuego, en el agua, en los coches, durante desastres naturales, y con otras personas. Ayúdeles a crear experiencias positivas y desarrollar aptitudes para reforzar la creencia de que son personas buenas, fuertes, capaces e importantes. Los niños aprenden de lo que ven hacer a los adultos, así que asegúrese de que USTED es un buen ejemplo.

Los niños están más seguros cuando actúan en el mundo estando alertas, calmados y confiando en sí mismos. Enséñeles a notar lo que sucede a su alrededor y a mantenerse lejos del peligro. Ayúdeles a desarrollar la habilidad de poner sus propios límites, incluyendo con gente que ellos aman, y a decir cuando tienen un problema. Enséñeles a alejarse de un enfrentamiento en vez de intensificarlo, sin importar lo que

alguien les pueda decir. Anímeles a contar sus problemas a personas de confianza para que de este modo puedan obtener ayuda y no se sientan solos.

Enséñeles a los niños a usar las destrezas de seguridad en sus vidas diarias. Cuanto más pequeño sea el niño, más literal será. Más que contarles relatos atemorizantes, enseñe reglas claras. Cuanto mayor sea el niño, más querrá participar en encontrar soluciones para lidiar con los problemas. Pregúntele al niño, “¿Qué harías si...?” Los niños aprenden mejor si los adultos explican temas de seguridad personal en forma clara, sincera, y positiva, y luego les ayudan a ser exitosos al practicar las habilidades.

Haga Planes de Seguridad con los Niños

El plan de seguridad para los niños pequeños es ALEJARSE AHORA y PREGUNTAR PRIMERO al adulto encargado cuando no saben si algo es seguro – un perro, una araña, un payaso, un policía o un desconocido. Enséñeles que un desconocido es alguien quien ellos no conocen bien. Dado que la mayoría de la gente es buena, la mayoría de los extraños son buenos también. El plan de seguridad para los niños es ALEJARSE AHORA y PREGUNTAR PRIMERO antes de que un desconocido se les acerque, les hable, los lleve a algún lugar, o les dé algo, aunque sea algo suyo. El plan de seguridad para niños mayores y adolescentes es PENSAR PRIMERO.

Existen más probabilidades de que un niño sea dañado por alguien conocido que por un extraño. Enséñeles a los niños a PREGUNTAR PRIMERO a sus padres o el adulto encargado antes de cambiar el plan o ir a alguna parte con alguien, incluso con alguien conocido. Los adultos deben saber DÓNDE están sus niños, con QUIÉN están y QUÉ están haciendo en todo momento. Si los niños salen solos, enséñeles cómo llamarle para que sea fácil preguntar primero.

Hay que adaptar los planes de acuerdo con la situación. Dado que las casas son muy diferentes, haga planes de seguridad que funcionen para su situación, sobre cómo preguntar primero antes de abrir la puerta. Enseñe a los niños pequeños a no dar información personal por teléfono o el Internet. Enséñeles a no decir que están solos en casa. Haga planes para que los niños obtengan ayuda en donde estén: en casa, en el centro comercial, en casa de un amigo, en la escuela y en caso de emergencia. Pregúnteles, “¿Cuál es el plan si nos separamos?” Asegúrese que sepan su propio número de teléfono, cómo utilizar diferentes tipos de teléfonos, y cómo llamar al 911.

Fijar Límites Firmes

El objetivo de los límites personales es proteger nuestro espacio personal, nuestros cuerpos, tiempo, sentimientos y bienestar, y a contener nuestros impulsos de invadir los límites personales de otros. Los principios de Kidpower para poner límites con gente que conocemos son: “Yo me pertenezco a mí mismo”; “Algunas cosas no son elecciones”; “Algo que me molesta no debe ser un secreto”; y “Si tengo un problema, le debo decir a un adulto en quien confío, y continuar diciendo hasta que obtenga la ayuda que necesito.” Cuanto más aprendan los niños a poner límites personales y a respetar los límites de los demás, más seguro estarán.

Ayude a los niños a identificar los pensamientos, palabras y conducta que los provocan (pensamientos, palabras o comportamientos que los hagan explotar con sentimientos) para que no sean manejado por las palabras o acciones de otras personas. Enseñe a los niños a mirarlo, hablar con voz calma y clara, con un tono de voz firme y amable, y a usar sus cuerpos para detener distintos tipos de intrusiones. Practique: pararse demasiado cerca; hacer cosquillas; decirle que hagan algo no seguro; crear presión emocional (“¿No te caigo bien?”); ofrecer un soborno; o y amenazar (“¿Tienes que hacer lo que digo!”).

La señal de “Tengo un Problema de Seguridad”

Asegúrese que los niños saben que usted quiere que le digan si tienen un problema, aún si le han prometido a alguien que no lo contarían. Explique que tal vez usted esté enojado y se enoje cuando es interrumpido. Enseñe a los niños a que a veces tienen que esperar si quieren algo, pero que interrumpen y sigan pidiendo si necesitan ayuda. Enséñeles a continuar hasta llamar su atención diciendo, “Tengo un problema de seguridad.” De vez en cuando pregúntele al niño, “¿Hay algo que te hayas estado preguntando o algo que te esté preocupando que no me hayas dicho?”

Algunas razones por las cuales los adolescentes no les cuentan sus problemas a sus padres son: “Tengo miedo de que se van a enojar, me van a regañar o van a gritarle a alguien.” ○ “Nunca hacen nada.” ○ “Alguien podría vengarse de mí por decirlo.” ○ “No puedo decir porque desobedecí muchas reglas.” ○ “Ya no soy niño. Quiero manejar el asunto yo solo.” ○ “Quiero ser leal con mis amigos.” Si queremos que los niños nos cuenten sus problemas, tenemos que saber escucharlos. No importa lo que un niño o adolescente le diga, su primer tarea es respirar y tratar de mantenerse en calma. Haga a un lado cualquier sentimiento perturbador, aún si esto parece imposible. Comience con una frase como “Gracias por decirme.” Queremos que ellos se sientan seguros hablando con nosotros, aún si han hecho algo malo. Recuerde que los errores son parte del aprendizaje y que desafiar las reglas es parte de crecer. Después de haber escuchado y entendido lo que sucedió, podemos tomar la acción apropiada. Déles Permiso Para Utilizar Técnicas De Autodefensa en Situaciones Apropiadas

Cualquier resistencia fuerte detendrá la mayoría de los asaltos. A menudo, los jóvenes no se protegen a sí mismos porque no quieren meterse en problemas. Dígales que está bien pelear como último recurso si alguien va a hacerles daño y ellos no pueden alejarse. Explore las opciones de un entrenamiento de auto-defensa.